

رباط زانو

در زانو چهار رباط اصلی وجود دارد. رباط‌ها بافت‌های فیبرمانندی هستند که استخوان‌ها را به یکدیگر متصل می‌کنند و باعث استحکام و ثبات مفصل می‌شوند. چهار رباط اصلی زانو استخوان ران را به استخوان ساق پا وصل می‌کنند، این چهار رباط عبارتند از:

- ✓ **رباط صلیبی جلویی:** این رباط در مرکز زانو واقع شده است و چرخش و حرکت استخوان ساق پا به جلو را کنترل می‌کند.
- ✓ **رباط صلیبی پشتی:** این رباط در پشت زانو واقع شده است و حرکت استخوان ساق پا به جلو را کنترل می‌کند.
- ✓ **رباط طرفی داخلی:** این رباط باعث استحکام داخل زانو می‌شود.
- ✓ **رباط طرفی خارجی:** این رباط باعث استحکام قسمت خارجی زانو می‌شود.



علائم

- ✓ در آسیب دیدگی خفیف (درجه یک)، رباط‌ها کشیده می‌شوند، اما در واقع دچار پارگی نمی‌شوند. اگرچه مفصل آسیب زیادی نمی‌بیند یا ورم نمی‌کند، اما کشیدگی رباط زانو باعث افزایش خطر آسیب دیدگی مجدد می‌شود.

✓ از علائم پارگی رباط صلیبی زانو در آسیب دیدگی متوسط رباط زانو (درجه دو) می‌توان به تورم، کیبودی و کاهش حرکات زانو اشاره کرد.

✓ در آسیب دیدگی شدید (درجه سه)، رباط دچار پارگی کامل می‌شود، که باعث ورم و گاهی خونریزی زیر پوست می‌شود. در نتیجه، مفصل بی‌ثبات گشته و نمی‌تواند وزن بدن را تحمل کند. اغلب پس از پارگی درجه سه فرد دردی را احساس نمی‌کند، زیرا کلیه فیبرهای درد در زمان آسیب دیدگی رباط، پاره می‌شوند.

علل شایع

- ✓ کشیدگی و پارگی رباط صلیبی زانو یکی از شایع‌ترین آسیب دیدگی‌های رباط می‌باشد.
- ✓ علت پارگی رباط صلیبی اغلب در طی یک حرکت چرخشی ناگهانی (وقتی پاها روی زمین قرار دارند، اما زانو‌ها به سمت دیگر می‌چرخند) رخ می‌دهد. ورزش‌هایی مانند اسکی، بسکتبال و فوتبال ورزش‌هایی هستند، که احتمال آسیب دیدگی رباط زانو و ورزشکاران در آن بیشتر است.
- ✓ آسیب دیدگی و علائم پارگی رباط صلیبی پشتی نیز نسبتاً شایع می‌باشد. با این حال، آسیب دیدگی رباط صلیبی پشتی معمولاً با ضربه ناگهانی و مستقیم مانند تصادف با خودرو یا در هنگام تک زدن در فوتبال اتفاق می‌افتد.

عوارض احتمالی

- ✓ خونریزی و عفونت در محل جراحی که به راحتی قابل کنترل هستند. عوارض نادر شامل زانو درد، سفتی، ضعف و بهبود ضعیف پیوند می‌باشند.
- ✓ اغلب افراد دچار پارگی رباط صلیبی جلویی، بی‌ثباتی مفصل را تجربه می‌کنند که بهتر است درمان شود.

تشخیص

- ✓ بررسی کامل سابقه پزشکی و معاینه فیزیکی
- ✓ تصویربرداری با اشعه ایکس، ام آر ای و آرتروسکوپی

درمان

درمان حمایتی:

- ✓ **محافظت کردن:** از زانوی آسیب دیده خود در برابر دیگر صدمات محافظت کنید.
- ✓ **استراحت دادن زانو:** یکی از راه‌های درمان پارگی رباط صلیبی استراحت کردن است. از وارد کردن فشار بیش از حد به زانو خودداری کنید. شما باید برای مدتی از عصا استفاده کنید.
- ✓ **قرار دادن یخ روی زانو:** به منظور کاهش درد و التهاب، باید یخ را در حوله پیچید و روی زانوی آسیب دیده قرار دهید. این کار را هر سه الی چهار ساعت به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه و تا زمانی که درد و التهاب از بین می‌رود (معمولاً دو الی سه روز) ادامه دهید.
- ✓ **فشرده سازی زانو:** برای کنترل ورم، روی زانوی خود یک بانداژ یا نوارکشی ببندید.
- ✓ **بالا بردن زانو:** زانوی خود را در هنگام نشستن یا دراز کشیدن روی بالشت قرار دهید تا بالاتر قرار بگیرد.
- ✓ **زانوبند:** اس‌تفاده از زانوبند طبی برای ثابت نگه داشتن زانو و محافظت از آن در برابر آسیب دیدگی، موثر می‌باشد.
- ✓ **داروهای مسکن:** داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی مانند آسپرین یا ایبوپروفن، به شما در تسکین درد و ورم کمک می‌کنند. با این حال، می‌توانند عوارض جانبی به همراه داشته باشند و نباید همیشه از آن‌ها استفاده کرد، مگر اینکه پزشک خود آن‌ها را برای شما تجویز کرده باشد.
- ✓ **از انجام کارهای زیر تا ۷۲ ساعت بعد از ایجاد صدمه خودداری کنید:**
- ✓ گرم کردن محل آسیب دیده، مصرف الکل، دویدن یا هر گونه فعالیت دیگری که عضو آسیب دیده را درگیر می‌کند و ماساژ محل عمل

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ در صورت بروز علائم پارگی تاندون.
- ✓ در صورت بروز دیگر علائم نگران کننده.



رباط زانو



واحد آموزش به بیمار

پاییز ۱۴۰۳

از طریق یکی از این برش‌ها، آرتروسکوپ (دوربین فیلم برداری کوچکی به اندازه یک مداد) داخل زانو قرار داده می‌شود. با بزرگ نمایی که توسط آرتروسکوپ صورت می‌گیرد، پزشک هر گونه آسیب دیدگی به وجود آمده را می‌تواند مشاهده کند. از طریق

برش‌های دیگر، ابزارهایی درون

- ✓ مفصل قرار داده می‌شود تا بافت‌ها را خارج سازد، صاف کند یا ترمیم نماید. کلبه آسیب دیدگی‌ها در این حالت ترمیم می‌شوند.
- ✓ پیوند رباط صلیبی جلویی از طریق برش‌های کوچک داخل زانو قرار داده می‌شود و در آنجا داخل تونل استخوانی گذاشته می‌شود. سپس پیوند رباط صلیبی با استفاده از جدیدترین پیچ‌های زیست تجزیه پذیر محکم می‌شود. برش‌های کوچک با چسب پوستی و بخیه قابل جذب بسته می‌شوند تا نیازی به کشیدن بخیه نباشد. در طول این جراحی آب از طریق شکاف‌های ایجاد شده در جلوی زانو، به داخل آن ریخته می‌شود، نیمی از این آب توسط بافت‌های زانو جذب می‌شود.
- ✓ پس از جراحی، آب ترکیب شده با میزان کمی خون اغلب از برش‌ها نشت می‌کند و بر روی بانداژها مانند خون به نظر می‌رسد. بیشترین مقدار این نشتی آب می‌باشد که طبیعی است.

مراقبت

- ✓ اغلب افراد می‌توانند، در روز جراحی یا یک روز بعد از آن به خانه برگردند. ممکن است مجبور شوید ۱ الی ۴ هفته اول بعد از جراحی با صلاحدید پزشک از زانویند استفاده کنید، همچنین پزشک برای تسکین درد، برایتان مسکن تجویز می‌کند.
- ✓ اغلب افراد می‌توانند پس از جراحی زانوی خود را حرکت دهند. این کار به جلوگیری از خشکی عضلات کمک می‌کند. فیزیوتراپی به بسیاری از بیماران کمک می‌کند تا دامنه حرکتی و استقامت زانوی خود را بعد از جراحی پارگی رباط زانو بدست آورند.

درمان غیرجراحی:

- ✓ برای افرادی که ترجیح می‌دهند در مان با جراحی رباط صلیبی را انجام ندهند، روش‌های درمان غیرجراحی از جمله توانبخشی زانوی آسیب دیده به منظور بازیابی فعالیت تا حد امکان و جلوگیری از بی ثباتی مفصل، شدیداً توصیه می‌شود.
- ✓ تا زمانی که بیمار از زانو بند طبی استفاده کند و از ابزارهای کمکی مناسب مثل عصا یا واکر بهره ببرد، زانویی که بی ثباتی خفیفی دارند، مشکلی را به بار نخواهد آورد.

درمان جراحی:

- ✓ پارگی رباط طرفی داخلی، صلیبی پشتی و مخصوصاً رباط صلیبی جلویی اغلب باید با جراحی درمان شوند.
- ✓ پارگی‌های رباط صلیبی جلویی با استفاده از روش‌های جراحی آرتروسکوپی و کم تهاجمی قابل درمان هستند.
- ✓ جراحی بازسازی رباط صلیبی جلویی شامل گرفتن قسمتی از بافت تاندون برای جایگزین کردن آن به جای رباط صلیبی جلویی است.
- ✓ تاندون‌ها و رباط‌ها بافت مشابهی دارند که در اصل از کلاژن و پروتئین ساخته می‌شود.
- ✓ منظور از عمل جراحی بازسازی این است که یک تاندون با جراحی در زانو دقیقاً در محل پارگی رباط صلیبی جلویی قرار داده می‌شود. تاندون با پیچ‌های زیست تجدیدپذیر به استخوان پیچ می‌شود.
- ✓ تقریباً در ۹۵ درصد از مواقع، بدن تامین خون به تاندون را دوباره برقرار می‌کند و چند هفته بعد از جراحی پارگی رباط، تاندون بار دیگر فعالیت خود را از سر می‌گیرد.
- ✓ جراحی با استفاده از آرتروسکوپی:
- ✓ عمل جراحی رباط صلیبی پا با استفاده از آرتروسکوپی صورت می‌گیرد. دو تا چهار برش پوستی در نواحی مختلف جلوی زانو، بسته به بافت مورد استفاده ایجاد می‌شوند.